
بشرى موساوي الرحالي
سلسلة الوفاق
التراقد
مصبرات منــزلية و سلطات جاهزة

سلسلة الوفاق

* التأليف: بشرى موساوي الرحالي
* التصوير و الإخراج الفني: م.ر.إيمان
* الناشر: دار الوفاق لتوزيع الكتاب
2، زنقة القاضي الزموري -الأحباس- الدار البيضاء
الهاتف: 90 13 30 022 - الفاكس: 31 68 30 022
* الطبع : إمارسي - الهاتف : 38 31 60 022
* رقم الإيداع القانوني: 2006/1946
* ردمك: 2-13-478-9954



شروط أساسية لإنجاح التراقد

1- يجب أن تكون المواد المستعملة كالخضر، الفواكه و اللحوم جد طازجة.
2- يجب تنضيف الفواكه، الخضر و اللحوم بعناية فائقة.
3- يجب أن تكون الأواني المستعملة نظيفة و مغلية في الماء الساخن.
4- يجب أن يكون معد التراقد نضيفا، الأظافر مقلمة أو تستعمل قفازات و أن يغطى الشعر.
5- يجب تعقيم الملح البحري قبل الإستعمال (يوضع في مقلاة فوق النار، يحرك بلمعقة خشبية من 15 إلى 20 دقيقة).
6- يجب تعقيم القنينات و أغطيتها قبل استعمالها.
7- يجب غلي الخل قبل استعماله.
8- يجب ترك 2 سم فارغة بعد ملء القنينة.
9- يجب تحريك القنينة المملوءة بالتراقد بحركات دائرية حتى تزال الفقاعات الغازية.
10- يجب تغطية التراقد بالبلاستيك الغذائي أو طبقة خفيفة من الزيت ثم بغطاء محكم به دائرة بلاستيكية أو مطاطية لمنع تسرب الهواء.
11- يجب تعقيم اللحوم ساعتين في اليوم الأول و ساعة في اليوم الثاني.
12- يجب إخراج قنينات المصبرات المعقمة فور الإنتهاء من التعقيم ثم تترك لتبرد في درجة حرارة المطبخ.
13- يجب وضع التراقد في مكان جاف و بارد بعيدا عن الضوء لا تتعدى درجة حرارته 15°.
14- عند فتح قنينة التراقد للإستهلاك يجب وضعها مباشرة في الثلاجة.



اللفت مرقد

المقادير:

- 1,250 غ لفت صغير (بوخاتم)
- 100 غ باربة
- 375 ملل خل (كأس كبير و نصف)
- 375 ملل ماء
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة ملح
- 3 أغصان طرخون (estragon)
- ملعقة كبيرة زيت مائدة

طريقة التحضير:

* يغسل اللفت جيدا، ينقى و يقطع شرائح، توضع في ماء غليان فوق النار مدة 5 دقائق ثم تصفى جيدا.
* تحضر الباربة بنفس طريقة اللفت.
* في إناء يخلط الخل ، الماء، السكر و يوضع فوق النار حتى يغلي، تطفأ النار و يضاف الطرخون مغسول جيدا ثم يترك الخليط ليبرد.
* يوضع اللفت في طبقات متبادلة مع الباربة و أغصان الطرخون، يصب فوقها الخل و الزيت ثم تغطى القنينة بإحكام.

ملاحظة:

يمكن إستبدال الطرخون بملعقة نافع بلدي.



شيفلور مرقد مع الخضار

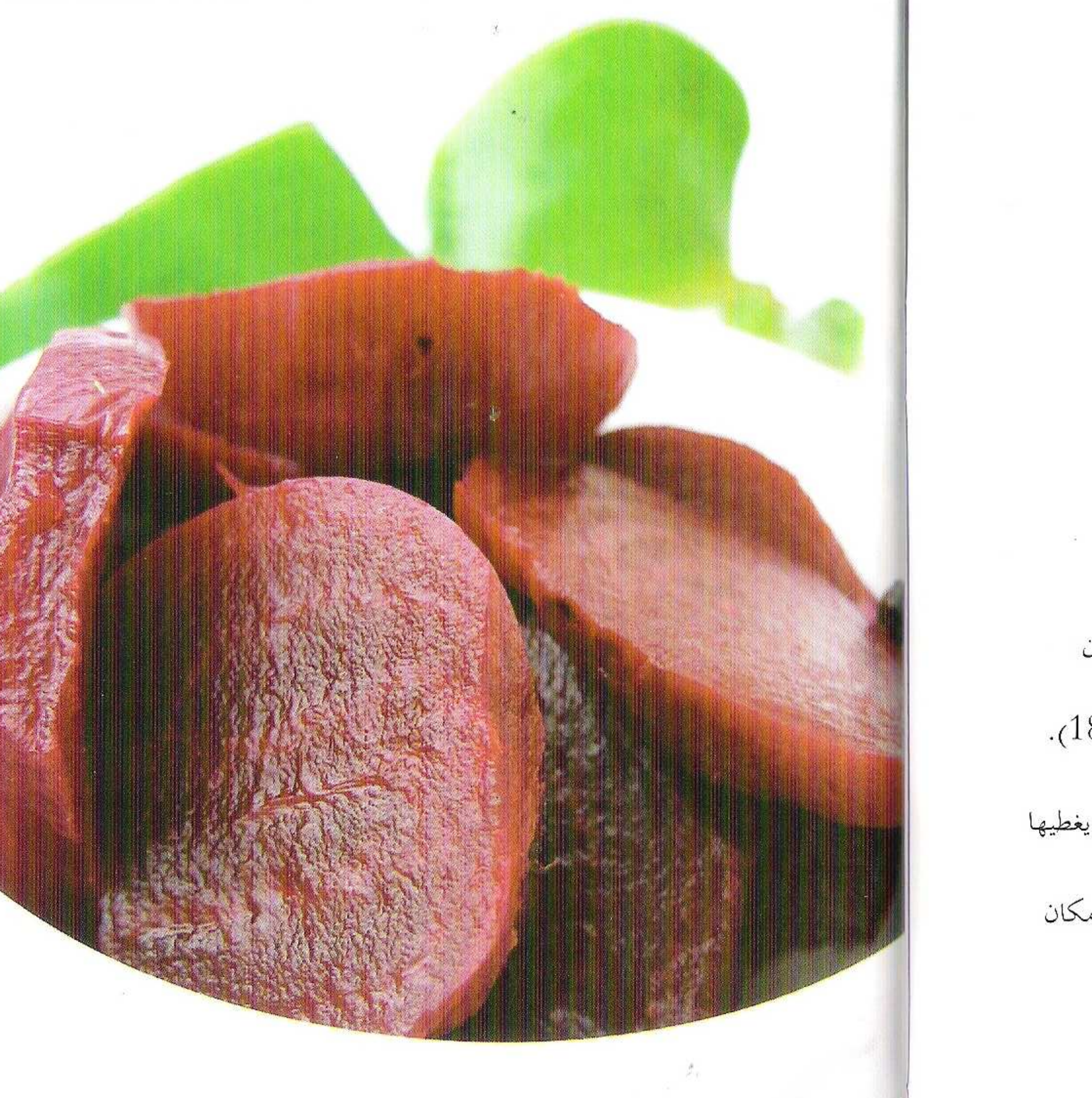


المقادير:

- 500 غ شيفلور
- 500 غ جزر
- حبة خيار
- 10 فصوص ثوم مقشرة
- كأس كبير خل
- كأس كبير ماء
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة إبزار حبوب
- 3 ملاعق كبيرة زيت

طريقة التحضير:

* ينقى الشيفلور، يقطع شجيرات صغيرة ،تغسل جيدا و توضع فوق النار في طنجرة بها ماء غليان، تترك 5 دقائق ثم تصفى.
* تطهى مرة ثانية في ماء غليان مملح (حسب الذوق) مدة 5 دقائق بعد الغليان ثم تصفى.
* ينقى الجزر، يقطع حلقات سمكها 1 سم، يوضع في ماء غليان مدة 5 دقائق ثم يصفى و يوضع مرة ثانية في ماء غليان مملح مدة 10 دقائق، ثم يصفى.
* يغسل الخيار جيدا و يقطع بقشرته حلقات سمكها 1 سم.
* في إناء فوق النار يخلط الخل مع الماء، الثوم، الملح، الإبزار و السكر حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
* في قنينة معقمة توضع طبقة من الجزر يليها الشفلور ثم الخيار إلى أن تملأ القنينة مع صب خليط الخل بعد كل طبقة خضار حتى يغطيها.
* تصبح الخضار جاهزة بعد 10 أيام.



البارية مرقدة

المقادير:

- 1 كلغ بارية صغيرة
- 1 لتر خل (تقريبا)
- ملعقة كبيرة ملح خشن بحري
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة كبيرة إبزار أسود حبوب

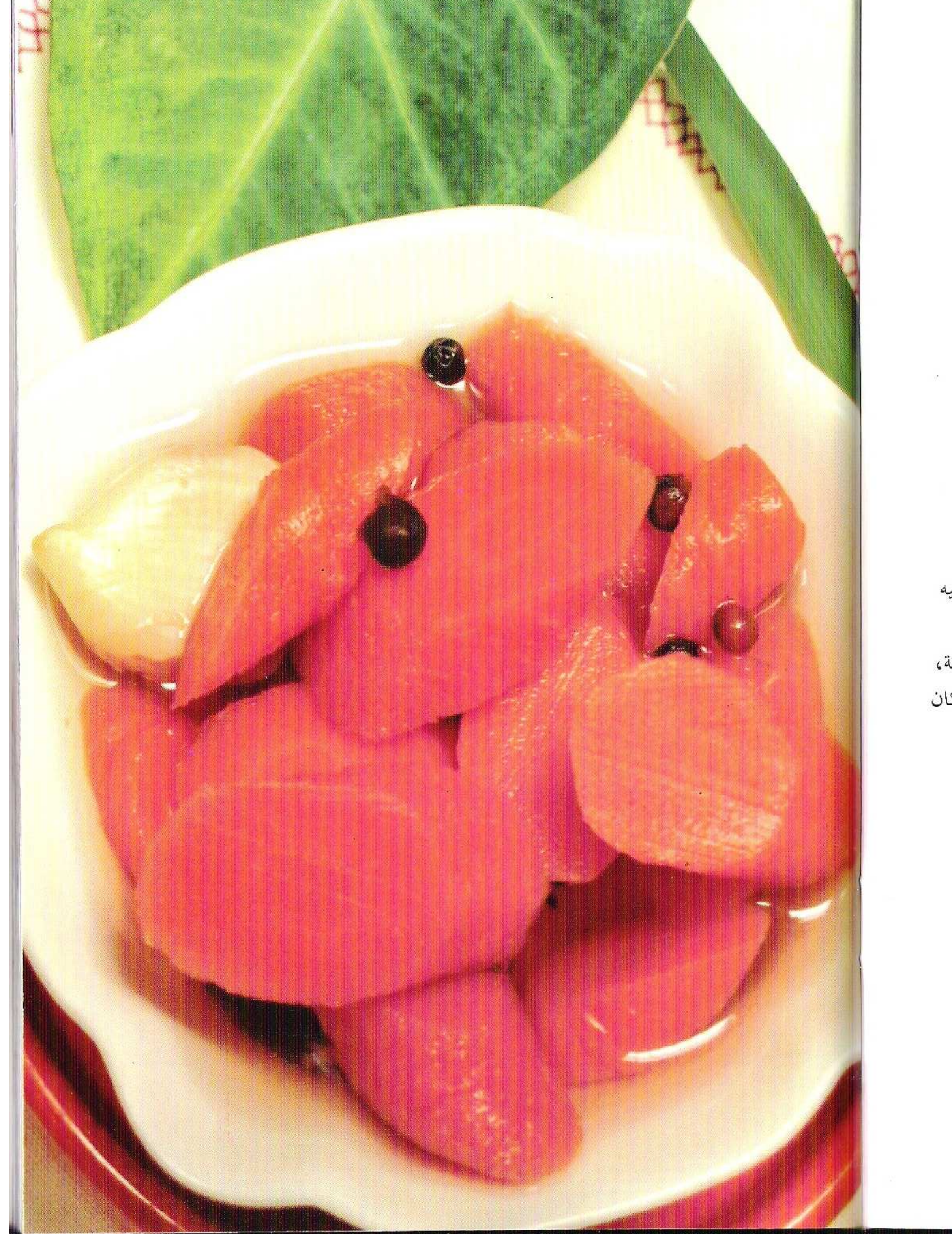
طريقة التحضير:

* تغسل البارية جيدا و تزال الأوراق ثم توضع في ورقة ألمنيوم كبيرة و تطوى من الجوانب حتى لا تبقى أية فتحة (en papillote).
* توضع في الفرن لتشوى مدة ساعة و نصف على درجة حرارة متوسطة (180°).
* تترك تبرد، تقشر و تقطع حلقات ثم توضع مباشرة في قنينة معقمة.
* يغلى الخل مع الإبزار ، الملح و السكر ثم يترك يبرد و يصب فوق البارية حتى يغطيها تماما مع ترك 2 سم فارغة.
* تحرك القنينة بشكل دائري، تغطى ببلاستيك غذائي ثم بغطاء محكم توضع في مكان جاف و بارد، تصبح جاهزة بعد أسبوع.

ملاحظة:

يمكن إضافة الخل إذا لزم الأمر.

بعد استهلاك البارية يمكن استعمال الخل لتتبيل السلطات



الجزر مرقد

المقادير:

- 1 كلغ جزر صغير
- 1/2 لتر خل
- 1/2 لتر ماء
- 10 فصوص ثوم مقشر
- ملعقتان كبيرتان ملح خشن بحري
- ملعقة كبيرة إبزار أسود حبوب
- ملعقة صغيرة سكر

طريقة التحضير:

* يغسل الجزر، يقشر و يسلق في ماء غليان مع الملح مدة 10 دقائق دون أن يكتمل طهيه ثم يصفى و يترك ليبرد و يوضع في قنينة معقمة مع الثوم.
* في إناء يغلى الماء، الخل و الإبزار، يترك ليبرد ثم يصب فوق الجزر مع ترك 2 سم فارغة، تحرك القنينة بشكل دائري، تغطى بالبلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام و توضع في مكان جاف و بارد (15).
* يصبح الجزر جاهزا بعد أسبوع، عند فتح القنينة توضع في الثلاجة.
* عند التقديم يقطع الجزر حلقات و يقدم مع صلصة الفلفل الحلوة أو الحارة حسب الذوق.



الكُرُنب الأخضر بالتفاح مرقد

المقادير:

- 500 غ كُرُنب أخضر
- حبتان تفاح أخضر
- 50 غ زبيب
- 50 غ كركاع
- عودان قرفة
- ملعقة صغيرة سكر
- 1/2 لتر خل
- 3 ملاعق كبيرة ملح خشن بحري

طريقة التحضير:

* يغسل الكُرُنب و تزال الأوراق الأولى و الجزء الصلب ثم يقطع شرائح، يرش بالملح و يوضع في مصفاة ثم يترك ليلة كاملة.
* يغسل الكُرُنب و يستقطر جيدا ثم يوضع فوق منديل نظيف و يحرك مرارا حتى يجف.
* يقشر التفاح و تزال البذور، يقطع شرائح و يوضع في إناء مع الخل، القرفة و السكر فوق النار حتى ينضج التفاح مدة 15 دقيقة تقريبا، تطفأ النار و يضاف الزبيب.
* في قنينة معقمة يوضع الكرنب في طبقات متبادلة مع خل و الكركاع، يضاف الخل إذا لزم الأمر.
* تغطى القنينة ببلاستيك غذائي و تقفل بإحكام، يصبح جاهزا بعد أسبوع.
* عند فتح القنينة توضع في الثلاجة.



الفكوس مرقد

المقادير:

- 1 كلغ فكوس صغير
- 1/2 لتر ماء
- 1/2 لتر خل
- بصلتان صغيرتان مقطعتان أرباع
- ملعقة كبيرة إبزار أبيض حبوب
- ملعقة صغيرة سكر
- ملح خشن بحري (حسب الحاجة)

طريقة التحضير:

* يغسل الفكوس جيدا و يشق من جهة واحدة.
* يوضع الفكوس في إناء واسع و يضاف له الماء المملح الكافي لتغطيته بمقدار ملعقتين كبيرتين ملح لكل لتر ماء.
* يغطى الإناء بصحن و يوضع فوقه شيء تقيل كي لا يطفو الفكوس إلى الأعلى و يترك ليلة كاملة ثم يغسل جيدا و يستقطر.
* في إناء فوق النار يوضع الماء، الخل، الإبزار، البصل و السكر حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
* يوضع الفكوس في قنينة معقمة بشكل طولي و يصب فوقه خليط الخل مع ترك 2 سم فارغة و يحرك. يغطى ببلاستيك غذائي ثم بغطاء محكم و يوضع في مكان جاف و بارد.
* يصبح الفكوس جاهزا بعد أسبوع.



الباذنجان مرقد

المقادير:

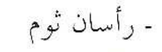
- 1 كلغ باذنجان (حجم صغير)
- رأس ثوم مقشر
- 1/2 لتر ماء
- 1/2 لتر خل
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقتان كبيرتان ملح خشن بحري
- ملعقة كبيرة ملح طعام
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حار بودرة (سودانية)
- ملعقة كبيرة زيت

طريقة التحضير:

* تزال الأوراق الخضراء و العنق من الباذنجان و يغسل جيدا.
* يسلق في ماء غليان نصف سلق مدة 10 دقائق تقريبا حتى يصبح لينا.
* يدق الثوم مع ملح الطعام و الفلفل الأحمر الحار حتى يصبح كالعجين.
يشق الباذنجان من جهة واحدة و يملأ بقليل من عجين الثوم.
* يوضع مباشرة في قنينة معقمة جهة الفتحة إلى الأعلى مع الضغط عليه قليلا حتى لا تبقى أماكن فارغة.
* يوضع الخل، الماء و الملح الخشن في طنجرة فوق النار حتى يغلي ثم يترك حتى يبرد و يصب فوق الباذنجان حتى يغطيه مع ترك 2 سم فارغة في الأعلى.
* يصب مقدار ملعقة كبيرة زيت و تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم بغطاء محكم و توضع في مكان بارد و جاف (°15)، بعد أسبوع يصبح جاهزا.
* عند فتح القنينة يجب وضعها مباشرة في الثلاجة حتى تدوم مدة أطول.



سلطة خضر مرقدة



المقادير:

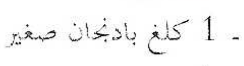
- 200 غ لوبية خضراء
- 200 غ جزر
- 200 غ جلبانة
- 200 غ حمص منقوع
- ملعقة كبيرة قزبر يابس
- ملعقتان كبيرتان ملح
- رأسان ثوم
- ملعقة صغيرة حبة البركة
- ملعقة صغيرة حلبة
- ملعقة صغيرة خرقوم
- 6 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- 1/2 لتر عصير ليمون (حامض)

طريقة التحضير:

* يسلق الحمص مدة ربع ساعة (نصف سلق).
* تنقى اللوبيا و الجزر و يقطع بالطول ثم يسلقا مدة 10 دقائق ثم يضاف الجلبانة و يطهى الكل 5 دقائق أخرى. تطفأ النار، يضاف الحمص و تغطى الطنجرة، تترك حتى تبرد ثم تستقطر جيدا.
* يوضع القزبر و الحلبة في مقلاة فوق النار بضع ثوان ثم يطحنا و يضافا إلى الثوم المدقوق.
* يحمر أيضا النافع و حبة البركة و يضافا إلى خليط التوابل مع الخرقوم و الملح.
* تخلط جميع التوابل مع الخضر و توضع في قنينة معقمة و يضاف لها عصير الحامض، يمكن إضافة عصير الحامض إذا لزم الأمر لتغطية الخضر.
* تضاف الزيت في الأعلى مع ترك 2 سم فارغة، تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم بغطاء محكم.
* تصبح جاهزة بعد أسبوع، عند فتح القنينة يجب استهلاكها خلال شهر على الأكثر لأن عصير الحامض لا يحفظ الخضر طويلا مثل الخل.



الباذنجان بالكركاع مرقد



- 1 كلغ باذنجان صغير
- ملح
- 3 فصوص ثوم مقشرة
- 250 غ كركاع
- حبة فلفل أحمر حار
- زيت زيتون حسب الحاجة

طريقة التحضير

* يغسل الباذنجان جيدا و تزال الأوراق الخضراء الصلبة مع ترك الطرف الأخير ملتصقا بالباذنجان.
* يوضع فوق النار في ماء غليان مدة 10 دقائق حتى يصبح لونه بنيا.
* يصفى و يترك ليبرد، يشق من جهة واحدة ثم يملأ بملعقة صغيرة ملح و يمرر في قليل منه.
* يوضع قنينة كبيرة مع الضغط عليه قليلا حتى لا يبقى فراغ ثم تقلب القنينة دون تغطيتها ووضعها فوق صينية حتى يستقطر الباذنجان جيدا من 24 إلى 48 ساعة.
* يدق الثوم مع ملعقة كبيرة ملح و يضاف الفلفل مقطعا قطعا صغيرة و الكركاع محمر، مقشر و مهرمش.
* يملأ الباذنجان بخليط الثوم ثم يوضع في قنينة معقمة جهة الفتحة إلى الأعلى و يصب الزيت الكافي لملئ القنينة مع ترك 2 سم فارغة، تغطى بالبلاستيك الغذائي وتقفل بإحكام.



الفلفل الأخضر الحار مرقد

المقادير:

- 500 غ فلفل أخضر حار
- 250 ملل خل
- 250 ملل ماء
- 6 ملاعق كبيرة زيت
- ملعقة كبيرة ملح خشن بحري

طريقة التحضير:

* يغسل الفلفل و يستقطر جيدا.
* يغلى الخل، الماء، الملح و يترك الكل ليبرد.
* يوضع الفلفل في قنينة معقمة و يصب عليه خليط الخل ثم يضاف الزيت في الأعلى.
* تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام، عند فتح القنينة توضع في الثلاجة.

البصل الصغير مرقد

المقادير:





- 1 كلغ بصل صغير
- 100 غ ملح خشن بحري
- خل حسب الحاجة
- حبتان فلفل أحمر حار



طريقة التحضير:

* يغسل البصل، يوضع فوق النار في ماء غليان مدة 5 دقائق، يصفى و يترك يبرد.
* يقشر البصل، يوضع في إناء مع الماء الكافي لتغطيته و الملح، يغطى الإناء و يترك مدة 48 ساعة.
* يغسل، يستقطر جيدا ثم يوضع في قنينة معقمة مع الفلفل الحار.
* يغلى الخل و يترك ليبرد ثم يصب فوق البصل حتى يغطيه مع ترك 2 سم فارغة، يغطى بالبلاستيك الغذائي و يقفل بإحكام.
* توضع القنينة في مكان جاف و بارد.



الكْرُنب الأحمر مرقد بالبرتقال

المقادير:

- 500 غ كْرُنب أحمر
- عصير برتقالتان
- قشرة برتقالتان محكوكة
- 250 ملل خل
- 3 ملاعق كبيرة ملح خشن بحري
- 3 أوراق سيدنا موسى
- 100 غ زبيب
- ملعقة كبيرة إبزار أبيض حبوب
- ملعقة كبيرة سكر

طريقة التحضير:

* يغسل الكْرُنب، تزال الأوراق الأولى و الجزء الصلب يقطع شرائح رقيقة و يخلط مع الملح ثم يوضع فوق مصفاة مدة ليلة كاملة.
* يغسل الكرُنب جيدا، يستقطر ثم يوضع فوق منديل نظيف ليجف.
* يخلط عصير البرتقال، الخل، القشرة، السكر، أوراق موسى و الإبزار ثم يوضع فوق النار ليغلي، تطفأ النار و يضاف الزبيب، يترك ليبرد.
* في قنينة معقمة يوضع الكرُنب في طبقات متبادلة مع خليط الخل على أن تكون الطبقة الأخيرة من الخل، تترك 2 سم فارغة تغطى بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام.
* توضع في مكان بارد و جاف، يصبح جاهزا بعد أسبوع.




الفلفل الأخضر مرقد

المقادير :

- 1 كلغ فلفل أخضر
- 1/2 لتر خل
- 1/2 لتر ماء
- 3 ملاعق كبيرة ملح
- 6 فصوص ثوم مقشر

طريقة التحضير :

* يغسل الفلفل جيدا يقطع حلقات عرضها 6 سم.
* في إناء يذاب الملح مع الماء و الخل، يوضع فوق النار حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
* توضع حلقات الفلفل مع الثوم في قنينة معقمة و يصب عليها خليط الخل حتى يغطيها و تترك 2 سم فارغة ، تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام.
* توضع القنينة في مكان جاف و بارد بعيدا عن الضوء، يصبح الفلفل جاهزا بعد 4 أيام.



خضار متنوعة مرقدة

المقادير:

- 200 غ قرع أخضر صغير
- 200 غ بسباس صغير
- حبة فلفل أحمر حار
- حبة بصل مقطعة شرائح
- 150 غ ملح خشن بحري
- 3 أغصان كرافس
- 4 فصوص ثوم
- 6 ملاعق زيت زيتون
- 6 أغصان زعيترة
- 6 أوراق سيدنا موسى
- 750 ملل خل (3 كؤوس كبيرة)

طريقة التحضير:

* تقطع الخضار بالطول بعد غسلها جيدا، تخلط مع الملح الخشن و تغطى بالماء الكافي، يوضع فوقها صحن و تترك ليلة كاملة.
* في الغد تغسل جيدا و تستقطر ثم توضع فوق منديل نظيف حتى تجف مع تحريكها مرارا.
* توضع الخضار في إناء و تخلط مع الثوم مدقوق و الزيت ثم توضع في قنينة معقمة في طبقات متبادلة مع الأعشاب المنسمة.
* يوضع الخل فوق النار حتى يغلي، يترك ليبرد، و يصب فوق الخضار حتى يغطيها مع ترك 2 سم فارغة، تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام.
* تصبح الخضار جاهزة بعد 3 أسابيع.

الخيار مرقد بالنافع



المقادير:

- 1 كلغ خيار صغير
- حبة بصل
- 4 ملاعق ملح خشن بحري
- 175 ملل خل (كأس صغير و نصف)
- 150 غ سكر
- ملعقتان صغيرتان إبزار مطحون
- ملعقتان صغيرتان قزبر يابس
- ملعقة كبيرة نافع بلدي
- عود كرافس
- ملعقتان صغيرتان موتارد
- ملعقة صغيرة ملح طعام

طريقة التحضير:

* يغسل الخيار جيدا و يقطع حلقات دون تقشيره ويقطع البصل شرائح.
* يخلط الخيار، البصل، الملح الخشن و يصب فوقه الماء الكافي لتغطيته ثم يغطى بصحن و يترك ليلة كاملة.
* في الغد تصفى الخضار، تغسل جيدا، تستقطر و توضع فوق منديل نظيف حتى تجف.
* في كسرولة فوق النار يخلط الخل مع السكر، الكرافس، الموتارد، ملح الطعام، الإبزار، القزبر و النافع يترك الخليط حتى يغلي.
* يوضع الخيار و البصل في قنينة معقمة و يضاف لها خليط الخل بارد، تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام. يصبح الخيار جاهزا بعد أسبوعين.

ملحوظة:

هذه الوصفة ترافق الهمبورغر و المشويات.



اللوبيا كْريني مرقدة

المقادير :

- 500 غ حبات لوبيا كريني (طازجة)
- ملعقة صغيرة كروية
- 250 ملل خل
- 250 ملل ماء
- ملعقة صغيرة قزبر يابس
- 5 فصوص ثوم مقشر

طريقة التحضير :

* يوضع الماء في طنجرة فوق النار و يترك حتى يغلي تضاف إليه حبات اللوبيا لمدة 5 دقائق و تصفى.
* تعاد اللوبيا في ماء آخر مغلى فوق النار و يتطهى حتى ينضج مدة 20 دقيقة تقريبا ثم يضاف الملح.
* تصفى اللوبيا و توضع في قنينة معقمة.
* يغلى الماء، الخل، الكروية ، القزبر و الثوم مدة 5 دقائق، يترك ليبرد و يصب فوق اللوبيا، تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام.
* توضع القنينة في الثلاجة، تستهلك بعد أسبوع.

ملحوظة:

تعتبر هذه الوصفة كسلطة جاهزة يمكن إضافة الطون مصبر مع بصل مفروم عند تقديمها.

الزيتون الأحمر و مسلالة



مقادير الزيتون الأحمر:

- 1 كلغ زيتون أحمر
- 1 كلغ أرنج
- ملعقتان كبيرتان ملح

مقادير مسلالة:

- زيتون أخضر
- ماء

طريقة تحضير الزيتون الأحمر:

* يغسل الزيتون جيدا و يشق شقة واحدة بسكين حاد أو بشفرة حلاقة جديدة، ثم يوضع في قنينة كبيرة تملء بالماء الذي يجب أن يغير كل يوم مدة أسبوع.
* يقشر الأرنج و يعصر ثم يطحن اللب بعد إزالة البزور في مطحنة الخضر اليدوية، يضاف للُب كأس صغير ماء و الملح.
* يوضع الزيتون في قنينة مع عصير الأرنج و يضاف اللب في الأعلى تغطى القنينة بإحكام، تترك في مكان جاف و بارد مدة 3 أسابيع.

طريقة تحضيرة مسلالة:

* يغسل الزيتون جيدا و يدق بحجر حتى ينفصل العضم دون أن يتكسر.
* يوضع في قنينة كبيرة مع الماء الذي يغير كل يوم مدة أسبوع إلى أسبوعين حتى تقل مرورته.
* يقدم مع القليل من الملح أو شرمولة.

الزيتون الأسود



المقادير:

- زيتون أسود
- ماء
- ملح

طريقة التحضير:

* يغسل الزيتون جيدا، يوضع في قنينة مع الماء الكافي لتغطيته و يغير الماء كل يوم مدة أسبوع.
* يصفى الزيتون و يوضع في الماء و الملح الخشن حتى يغطيه بمقدار 150 غ ملح لكل لتر ماء، يترك مدة أسبوعين إلى 3 أسابيع إلى أن يصبح لونه أحمر.
* يصفى الزيتون و يوضع في صينية تحت أشعة الشمس مدة 4 إلى 5 أيام مع إدخاله بالليل إلى أن يصبح لونه أسود و مذاقه حلو.
* يوضع في قليل من زيت الزيتون و يدخل الثلاجة.



الحامض مْصيّر

المقادير:

- 1 كلغ حامض بلدي (بوصرة)
- 125 غ ملح خشن بحري تقريبا

طريقة التحضير:

* يغسل الحامض جيدا و يوضع في الماء الكافي لتغطيته مدة 24 ساعة مع تغيير الماء كل 8 ساعات.
* يدحرج الحامض قليلا باليد حتى يتم استخراج العصير بسهولة، يقسم على أربعة دون أن تفصل الأرباع عن بعضها ثم يملأ الحامض بمقدار ملعقة صغيرة ملح.
* يوضع أسفل قنينة معقمة قليل من الملح ثم تملأ بالحامض مع مراعاة وضع جهة الفتحة إلى الأعلى و الضغط عليه قليلا حتى لاتبقى أماكن فارغة، يضاف قليل من الملح في
* الوسط و في الأعلى، تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي و تقفل بإحكام.
* يجب تحريك القنينة كل 3 أيام، توضع في مكان جاف و بارد، مدة 3 أسابيع.



الخليع

المقادير:

- . 5 كلغ هبرة العجل
- . 500 غ ثوم مقشر
- . 250 غ قزبر يابس
- . 200 غ ملح
- . 150 غ كامون
- . كأس صغير خل
- . 3 كلغ شحم مفروم
- . 3 لتر زيت زيتون
- . 2 لتر ماء (تقريبا)

طريقة التحضير:

* يقطع اللحم على الطول للحصول على أشرطة (40 على 4 سم) أو عند الجزار بطريقة الخليع الخاصة ليسهل نشره عند التجفيف.
* يدق الثوم مع الملح و يضاف القزبر يابس مطحون، الكامون و الخل.
* يوضع اللحم في إناء، يضاف له خليط الثوم و يدعك جيدا ليتشرب اللحم الخليط، يغطى الإناء و يترك ليلة كاملة.
* في الغد ينشر اللحم فوق حبل تحت أشعة الشمس مدة أسبوع تقريبا حتى يجف مع إدخاله قبل غروب الشمس و إخراجه في الصباح الباكر.
* في طنجرة كبيرة يوضع الشحم المفروم مع الزيت حتى يذوب ثم يضاف اللحم مع الماء و يطهى الكل على نار هادئة مع تحريكه بملعقة خشبية طويلة (مغرفة) مدة 3 إلى 4 ساعات تقريبا مع إضافة القليل من الماء إذا لم ينضج اللحم.
* عندما ينضج اللحم و يجف المرق من الماء يكون الخليع جاهزا، للتأكد توضع قطعة ثوب صغير في المرق و تشعل بالنار إذا لم تصدر شرارة فهذا يدل على أن الدهن قد جف من الماء (واقف في إيدامو).
* يترك الخليع ليبرد قليلا ثم يصب في قنينات صغيرة معقمة و ذلك بوضع الإيدام، اللحم ثم فوقه الإيدام لتغطية اللحم تماما.
* أما بالنسبة لفتات اللحم المتبقية في الطنجرة فتسمى أكريس توضع في قنينات، و تصلح لصنع الرغايف و لبعض الأطباق الشتوية.



الطون مصبر

المقادير:

- 1 كلغ طون (قطعة واحدة)
- ملح خشن بحري
- 5 أوراق سيدنا موسى
- زيت حسب الحاجة

طريقة التحضير:

* ينقى الطون، يوضع في إناء فوق النار مع أوراق موسى و يصب عليه الماء الكافي لتغطيته.
* يضاف الملح الخشن بمقدار 200 غ لكل لتر ماء، بعد الغليان تخفض النار و يطهى الطون لمدة ساعة و نصف إلى ساعتين ثم يستقطر ليلة كاملة.
* توضع قطع الطون في قنينات معقمة و يصب فوقها الزيت ساخن، تقفل القنينات و تعقم ساعتين في اليوم الأول و ساعة واحدة في اليوم الثاني يترك حتى تبرد ثم توضع في الثلاجة.

ملاحظة:

تبدو كمية الملح كبيرة إلا أنها الكثافة الضرورية لتجنب فساد الطون، لذلك يستحسن استهلاكه بعد 3 أسابيع بعد أن تنقص ملوحته.
يجب استعمال قنينات صغيرة لاتتعدى نصف لتر حتى تستهلك بسرعة عند فتحها.

طريقة التعقيم:

يوضع منديل في قعر الطنجرة و توضع فوقه القنينات متباعدة بينها، تغطى بالماء الساخن و تترك فوق النار حتى الغليان، بعدها تخفض النار و تغطى الطنجرة و تترك ساعتين تخرج القنينات فورامن الماء و تترك تبرد في حرارة المطبخ. في الغد تعقم القنينات بنفس الطريقة مدة ساعة أخرى.



هبرة السردين بصلصة الإبزار

مقادير:

- 1 كلغ سردين
- 200 غ ملح خشن بحري
- ملعقة كبيرة إبزار حبوب
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- ملعقة كبيرة دقيق
- 250 ملل خل
- 250 ملل ماء
- 8 فصوص ثوم مقشر

طريقة التحضير:

* يغسل السردين جيدا، ينقى و يوضع في لتر ماء مع الملح مدة ليلة كاملة.
* في الغد يغسل السردين جيدا، يستقطر ويوضع فوق بخار الكسكاس مدة 15 دقيقة.
* ينقى السردين من القشرة الرمادية و يحتفظ بالهبرة فقط.
* في كاسرولة يخلط الخل، الماء، الإبزار و الثوم، توضع فوق النار حتى الغليان.
* تخلط الزبدة مع الدقيق للحصول على عجينة ثم تضاف شيئا فشيئا في كسرولة حتى تتختر الصلصة.
* توضع هبرة السردين في قنينات معقمة و تصب فوقه الصلصة، تقفل القنينات و تعقم كتعقيم الطون.



الأنشوا مرقد

المقادير:

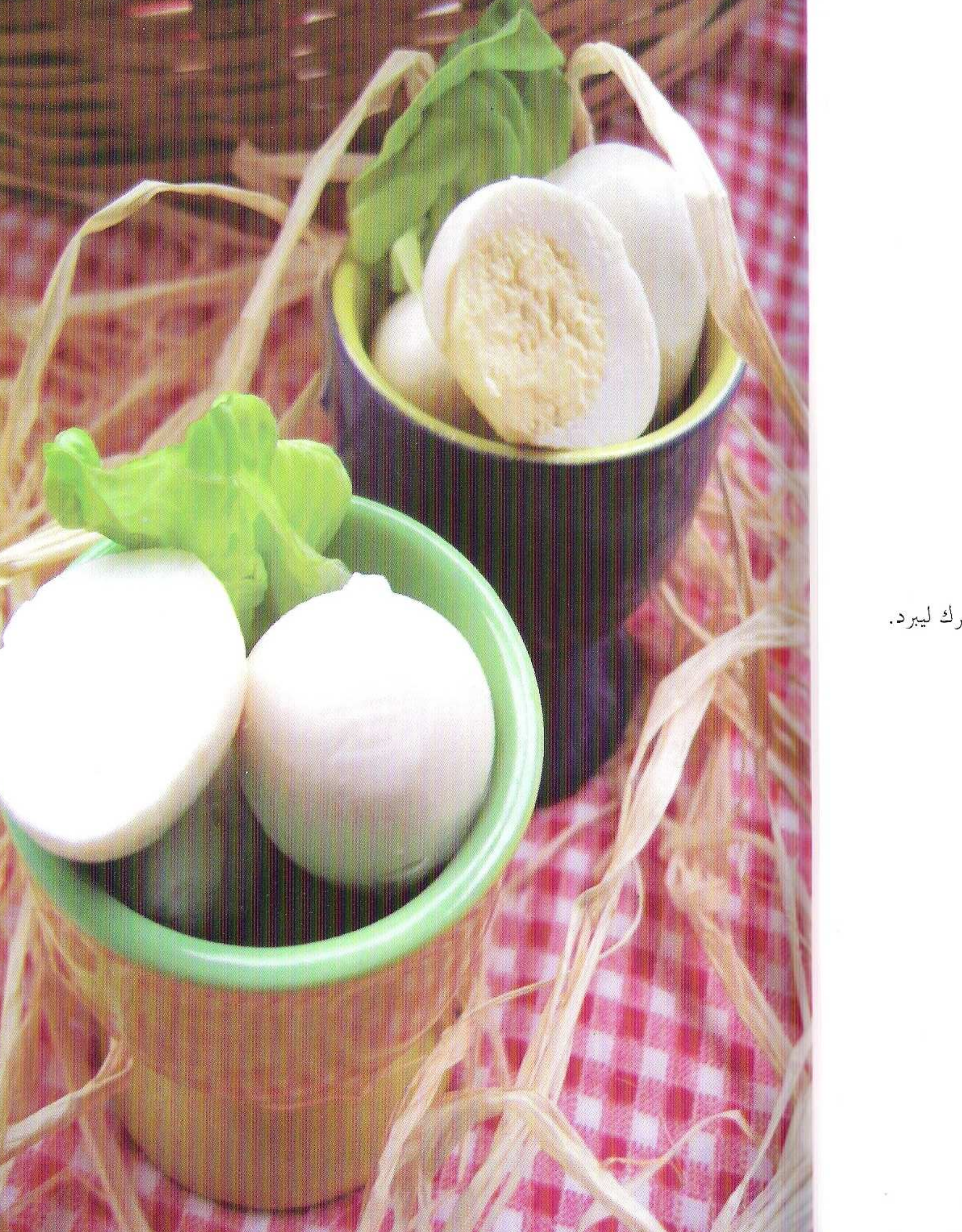
- 1 كلغ أنشوا
- 200 غ ملح خشن بحري
- لتر ماء
- 1/2 لتر زيت
- ملعقتان كبيرتان حبق
- 8 فصوص ثوم مقطع حلقات

طريقة التحضير:

* يغسل الأنشوا جيدا و ينقى.
* يخلط الملح مع الماء في كسرولة و يوضع فوق النار حتى الغليان ثم يترك يبرد و يصب على الأنشوا، يترك مدة 5 ساعات، يغسل و يستقطر.
* يوضع الأنشوا في طبقة واحدة فوق بخار الكسكاس من 8 إلى 10 دقائق ثم يوضع في قنينات معقمة.
* يسخن الزيت، يضاف له الثوم يترك ليبرد و يضاف الحبق ثم يصب فوق الأنشوا، تقفل القنينات بإحكام و تعقم كطريقة الطون.

ملحوظة:

يمكن تغيير التتبيل حسب الذوق كستعمال المعدنوس عوض الحبق أو الكامون، الفلفلة حمراء، الثوم أو الهريسة.



بيض السمان مرقد

المقادير:

- 18 بيضة سمان
- 250 ملل خل (كأس كبير)
- حبة فلفل أحمر حار
- ملعقة كبيرة إبزار حبوب
- فصان ثوم مقشر
- قطعة صغيرة زنجبيل طري (اختياري)
- ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

* يسلق البيض، يقشر و يوضع في قنينة معقمة.
* في نفس الوقت يخلط الخل مع باقي المقادير و يوضع فوق النار حتى يغلي ثم يترك ليبرد.
* يصفى الخل و يصب فوق البيض حتى يغطيه، يمكن إضافة الخل إذا لزم الأمر.
* تغطى القنينة بالبلاستيك الغذائي ثم تقفل بإحكام و توضع في الثلاجة.

ملحوظة:

يمكن الاستبدال بيض السمان بالبيض البلدي أو الرومي.
تستعمل هذه الوصفة في السلطات و الساندويتشات.



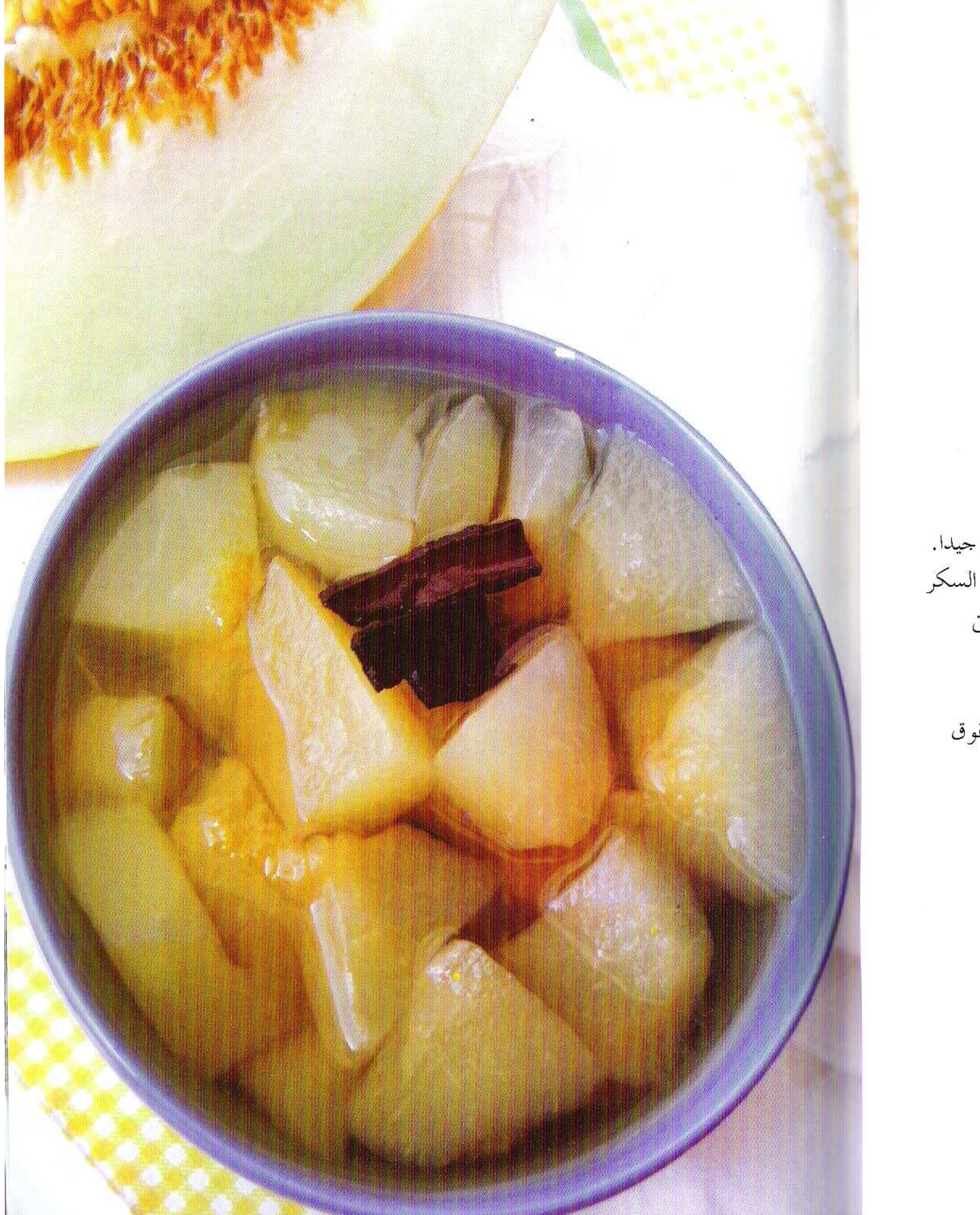
البمبلموس معسل

المقادير:

- . 1 كلغ بومبلموس
- . 1 كلغ سكر
- . عصير حامضة
- . ملعقة كبيرة ماء الزهر
- . 1/2 لتر ماء

طريقة التحضير:

* تقطع قشرة البمبلموس أرباع و يحتفظ بالقشرة (أما اللب فيمكن استعماله في المربى).
* توضع القشور في الماء الكافي لتغطيتها، تترك 24 ساعة مع تغيير الماء كل 8 ساعات.
* يغسل البمبلموس و يوضع في ماء غليان مدة 10 دقائق يصفى تاماء و يوضع في ماء آخر ليغلي مدة 5 دقائق.
* تعاد العملية ثلاث مراة حتى تنقص من مرورة القشور.
* يوضع نصف لتر ماء في أناء مع السكر و يطهى مدة 15 دقيقة.
* يوضع البمبلموس مع عصير الحامض و ماء الزهر في السيرو و يطهى مدة 15 دقيقة أخرى، يوضع في قنينة معقمة.



البطيخ مرقد

المقادير:

- 1 كلغ لب بطيخ أصفر
- 250 ملل خل (كأس كبير)
- 300 غ سكر
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 3 أعواد قرفة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر

طريقة التحضير:

* يقطع لب البطيخ مكعبات يوضع فوق النار في ماء غليان مدة 3 دقائق ثم يصفى جيدا.
* في إناء آخر يخلط الخل مع السكر و أعواد القرفة و يوضع فوق النار حتى يذوب السكر و يغلي الخليط ثم يضاف له ماء الزهر و مكعبات البطيخ لمدة 3 إلى 5 دقائق حتى تصبح المكعبات شفافة.
* ترفع المكعبات بمصفات و توضع في قنينة معقمة.
* يترك السيرو فوق النار ليتختر قليلا مدة 15 دقيقة تقريبا و يترك ليبرد ثم يصب فوق البطيخ، يصبح جاهزا بعد يومين.
* عند فتح القنينة توضع في الثلاجة.



صلصة الفلفل الأحمر الحلو

المقادير:

- 2 كلغ فلفل أحمر حلو (بلدية)
- رأسان ثوم مقشر
- ملعقتان كبيرتان مملوءتان ملح
- نصف لتر زيت

طريقة التحضير:

* يغسل الفلفل جيدا و يوضع في صفيحة تحت أشعة الشمس مدة 3 إلى 4 أيام لتجف قليلا مع إدخالها في الليل.
* يزال الطرف الأخضر، البذور و تقطع قطعا كبيرة.
* تطحن في مطحنة اللحم اليدوية أو الكهربائية مع الثوم.
* تخلط مع كأس صغير زيت و الملح ثم توضع في قنينات معقمة مع ترك حوالي 6 سم تملأ بالزيت و ترك 1 سم فارغ، تغطى بالبلاستيك الغذائي ثم بغطاء محكم و توضع في الثلاجة.

ملاحظة:

هذه الصلصة ترافق جميع التراقد التي يستعمل فيها الخل لأنها تنقص من حدته.



صلصة البرقوق



المقادير:

- 2 كلغ برقوق أحمر
- 1/2 ملعقة قزبر يابس
- 1/2 ملعقة إبزار حبوب
- عود قرفة
- 4 حبات قرنفل
- 1/2 لتر خل
- 400 غ سكر
- ملعقة صغيرة ملح

طريقة التحضير:

* يحك البرقوق في محكة غليظة، تزال النواة.
* توضع التوابل (القزبر، الإبزار ، القرفة، القرنفل) مع نواة البرقوق في قطعة ثوب نظيفة و تربط.
* في طنجرة يوضع لب البرقوق، الخل، الملح و قطعة الثوب، يترك الخليط فوق النار مدة 45 دقيقة ثم تزال قطعة الثوب.
* يضاف السكر، يحرك حتى يذوب و يترك الخليط 45 دقيقة أخرى مع التحريك المستمر.
* يترك الخليط حتى يبرد، يطحن في الخلاط الكهربائي و يصفى في الصفاية الرقيقة ثم يعاد الخليط فوق النار حتى يتختر مدة 15 دقيقة تقريبا.
* توضع الصلصة في قنينات معقمة و تدخل إلى الثلاجة.

ملاحظة:

ترافق هذه الصلصة جميع المشويات فهي كالكيتشوب.

يمكن صنع صلصات مختلفة بالخوخ، المشمش... بنفس الطريقة.



الهريسة

المقادير:

- 500 غ فلفل أحمر حار صغير
- ملعقتان صغيرتان ملح
- كأس صغير زيت مائدة
- 8 فصوص ثوم

طريقة التحضير:

* يغسل الفلفل جيدا و يترك ليجف تحت أشعة الشمس مدة 3 أيام مع إدخاله في الليل.
* يزال الطرف الأخضر و البذور و تطحن مع الثوم مقشر في مطحنة اللحم اليدوية.
* يضاف الملح و 4 ملاعق كبيرة زيت إلى الفلفل.
* توضع في قنينات صغيرة و تغطى بالزيت حوالى 2 سم، توضع في الثلاجة.

وصفات إضافية

الثوم مجفف:

1كلغ ثوم ، 150 غ ملح

يدق الثوم بقشرته مع الملح و يوضع تحت أشعة الشمس حتى يجف تماما ثم يكسر و يطحن في المطحنة الكهربائية حتى يصبح بودرة.

الخميرة مجففة:

علبة خميرة الخبز، القليل من الدقيق الأبيض

تفتت الخميرة جيدا، تخلط مع الدقيق (كالكسكس المفتول) توضع في المطبخ ليصل لها ضوء الشمس فقط (لأن أشعة الشمس تعطيها لونا أسودا) تحرك مرارا في اليوم، عندما تجف تماما توضع في قنينة.

السمن:

1 كلغ زبدة بلدية، 100 غ ملح

تغسل الزبدة جيدا لإزالة الحليب، تخلط مع الملح و تعجن جيدا حتى يذوب الملح و ينسجم مع الزبدة ثم تصنع منها كويرات توضع في صفاية مدة ليلة كاملة بعدها توضع في قنينة معقمة مع الضغط عليها لتجنب الفراغ بين الكويرات، يمكن تنسيم السمن وذلك بوضع حفنة زعتر من فوق الزبدة لتغطيتها ثم تقفل القنينة. عند الإستعمال تزال طبقة الزعتر.

الصلصة الحارة السائلة (Hot Sauce):

500 غ فلفل أحمر حار، نصف كأس صغير خل، 2 ملاعق كبيرة ملح.

يزال الطرف الأخضر، البذور و تطهى مع باقي المقادير مدة نصف ساعة، تطحن في الخلاط الكهربائي و تصفى. تطهى مرة أخرى مدة 20 دقيقة، يمكن إضافة الماء إذا كانت خاترة.

الزنجبيل الطري مرقد:

250 غ زنجبيل طري مقطع دوائر، 250 ملل خل، حبتان باربة، ملعقة كبيرة سكر، ملعقة كبيرة ملح.

يوضع الزنجبيل في ماء بارد مدة ساعتين ثم يصفى و يوضع في ماء غليان مع الملح و يطهى 5 دقائق ثم يصفى و يوضع في قنينة معقمة مع الحلقات البارية. في إناء يخلط الخل مع السكر و يوضع فوق النار حتى يغلي ثم يترك يبرد و يصب فوق الزنجبيل ثم تغطى القنينة بإحكام.

معلومات هامة

- يعتبر الملح معقما عند كثافة 20% أي 200 غ في اللتر لأنه يمنع نمو المكروبات.
- إضافة السكر بكمية قليلة يساعد على نمو الخمائر العير الضارة التي تزيد من حموضة الوسط و بالتالي تمنع نمو بعض المكروبات زيادة على إضافة نكهة لذيذة للتراقد.
- يعتبر الخل معقما لأن نسبة حموضته أقل من 5,6 تمنع نمو المكروبات.
- لتعقيم القنينات تغسل جيدا بالماء و الصابون ثم بالماء المغلي و بعد ذلك توضع في طنجرة كبيرة بها ماء ساخن و تترك فوق النار مدة 10 دقائق بعد الغليان، تخرج من الطنجرة و في الحين و توضع مقلوبة فوق منديل نضيف حتى تجف.
- لتعقيم الملح البحري يوضع في مقلاة فوق النار و يحرك بملعقة خشبية مدة 15 إلى 20 دقيقة. يستعمل عند الحاجة.
- لتعقيم المصبرات تقفل القنينة جيدا و توضع في طنجرة كبيرة بها ماء ساخن و في قعرها منديل حتى لاتتكسر القنينة ثم تغطى و تترك الطنجرة فوق نار هادئة مدة 20 دقيقة للخضار و 3 ساعات لجميع أنواع اللحوم (ساعتين في اليوم الأول و ساعة في اليوم الثاني).
- بالنسبة للطون يجب تركه شهر قبل استهلاكه حتى تقل نسبة الملوحة.
- الخضر و الفواكه سهلة الترقاد لأنها كثيرة الحموضة أما اللحوم فحموضتها قليلة لذلك فهي تفسد بسرعة إذا لم تراعى الشروط الأساسية.
- المكروبات التي تفسد التراقد تنقسم إلى 3 أنواع: الفطريات، الخمائر و الباكثيريا و كلها لا تنمو في و سط حموضته PH<5,6 و عند درجة حرارة أقل من 5° أو أكثر من 65°.
- يجب استعمال أواني لا تتأكسد مثل الإينوكس، البلاستيك و الزجاج أما الألمنيوم و النحاس فيجب تجنب استعمالهم في كل مراحل التصبير.

الفهرس

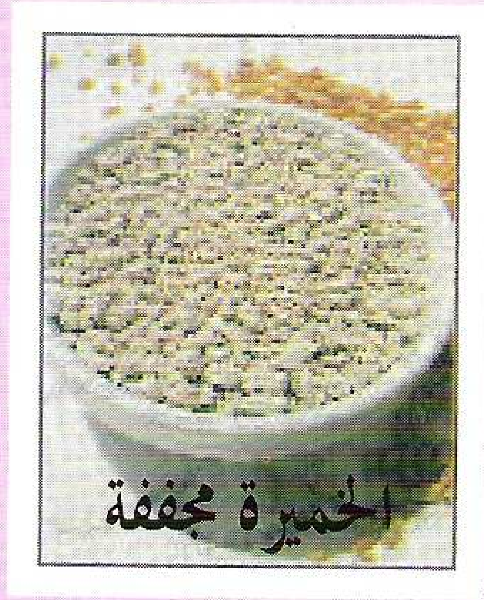


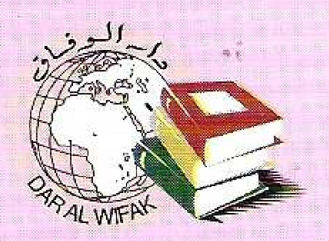












دار الوفاق 2 زنقة القاضي الزموري الأحباس لهاتف:90 13 30 022 - 31 68 30 022
الفاكس : 31 68 30 022 الدار البيضاء المغرب البريد الإلكتروني: wifak_filali@yahoo.fr